

Il ruolo polifonico della bellezza nella ricerca spirituale

GRAZIELLA RICCI

“Il romanzo non indaga la realtà ma l’esistenza. E l’esistenza non è ciò che è avvenuto, l’esistenza è il campo delle possibilità umane, di tutto quello che l’uomo può divenire, di tutto quello di cui è capace” (Milan Kundera).

1. Introduzione

Parlare del ruolo della bellezza pare molto azzardato in così breve tempo, data la vastità delle prospettive da considerare: che cos’è la bellezza, qual è il ruolo dell’osservatore nella sua interpretazione, quali sono state le teorie su di essa nella storia della filosofia e delle arti in generale; e, infine, il ruolo della bellezza nella ricerca spirituale.

Secondo il mio parere, la pratica esperienziale dovrebbe essere interrogata per prima, perché può fornire una base iniziale alle possibili interpretazioni di un concetto che non ha una definizione univoca. Anche se alla luce delle mie esperienze nel campo della letteratura e delle arti potrei testimoniare in prima persona, preferisco lasciare da parte il mio vissuto personale e accennare in primo luogo alla dimensione estetica del mondo, così vasta da ispirare un senso di umiltà e di ammirazione. Infatti la bellezza del mondo è tale da suscitare stupore e meraviglia, nonostante le ripetute azioni irresponsabili per rendere il nostro pianeta sempre più povero e sull’orlo di una catastrofe ecologica.

Non è semplice dare una definizione della Bellezza con la B maiuscola, capire se essa risieda nel mondo oggettivo o nell’occhio dell’osservatore; come non è facile definire il ruolo

dello spettatore o del creatore nella sua interpretazione. Ho sottolineato tre aspetti: artistici, relazionali e creativi, perché una cosa è il concetto polimorfo di Bellezza nella storia delle diverse arti, un’altra è la maggiore o minore creatività dello spettatore nell’interpretarla. Il terzo aspetto riguarda l’effetto empatico e relazionale tra lo spettatore e l’alterità, sia questa un’altra persona o un’opera d’arte, visiva, letteraria o musicale. Anche in questo campo l’effetto empatico è molto ambiguo e perciò polimorfo.

Essendo assai complessi, tutti questi aspetti si caratterizzano per una grande ampiezza di prospettive. Remo Bodei parla infatti di una definizione a grappolo, che contiene i diversi concetti di bellezza elaborati dalla tradizione occidentale. Il mio obiettivo, tenuto conto della vastità del tema nel tempo e nello spazio, sarà allora quello di fornire degli spunti per spingere chi mi ascolta a intraprendere in prima persona la propria ricerca e arrivare a trarre le proprie conclusioni.

2. Il sentimento estetico dell’osservatore e le teorie sulla Bellezza

Lo scrittore svizzero Heinrich Wölfflin diceva che la bellezza è nell’occhio dello spettatore. Questa affermazione può essere discutibile, anche se sappiamo che la semplice osservazione modifica il comportamento degli elettroni. In ogni modo, bisogna riconoscere che l’estetica fa parte della sensibilità umana. Lo dice lo stesso etimo della parola greca *aisthesis*, che vuole dire ‘sensazione, sentimento’. “Il sentimento

estetico è un'emozione che ci proviene da forme, colori, suoni, ma anche da racconti, spettacoli, poemi, idee", dice Edgar Morin (Morin 2019:11). Questo sentimento, difficile da definire, può provenire da fonti diverse: dall'osservazione della natura (un tramonto o un cielo stellato), da un'opera d'arte, dalla musica, dalla lettura, ecc... L'emozione estetica, da cui nasce l'impressione di bellezza, è universale, anche se viene condizionata dalla cultura e dal periodo in cui si è immersi (per esempio Picasso, Kandinskij, Mondrian, Dalì e tanti altri molto probabilmente non sarebbero stati capiti prima del XX secolo).

La bellezza può quindi manifestarsi ed essere percepita in modi diversi a seconda della sensibilità dello spettatore, dei gusti particolari di ciascuno e delle norme culturali o dei canoni di bellezza dei secoli e dei luoghi. Nel corso della storia ci sono state innumerevoli teorie sul bello abbinato o meno al buono oppure a un rapporto di eccellenza o di perfezione morale. Nell'antico Egitto la bellezza era collegata alla simmetria, mentre nella Grecia arcaica prevalevano la misura e l'ordine (sulle mura esterne del tempio di Delfi c'era scritto: "il più giusto è il più bello", "osserva il limite", "nessuna cosa in eccesso") (cfr. Bodei 2017:21). L'idea di misura darà in seguito luogo alla teoria delle proporzioni che diventerà poi, per lungo tempo, la Grande Teoria, con la famosa frase: "La parte minore sta alla maggiore, come la maggiore sta al tutto" (questa proporzione racchiude la cosiddetta *costante di Fidia*, il numero aureo 1,618)¹.

Con Pitagora (VI secolo a.C.) inizia una riflessione articolata sulla bellezza che diventa trinitaria, abbinata cioè al vero e al buono. Per lui "le misure del mondo sono conoscibili perché obbediscono a leggi che si mostrano attraverso i numeri" (*Ibidem*, 24). Si dice sia stato Pitagora il primo a denominare l'universo *kosmos* (termine che in precedenza indicava solo

l'ornamento o il *maquillage* delle donne, ovvero la "cosmetica"). Sono note le sue riflessioni sul concetto di "armonia musicale" legate al numero e alla musica delle sfere. A partire da Pitagora il concetto di "ordine cosmico" diventerà per lungo tempo il modello della bellezza, della verità e della bontà in tutta la tradizione dell'Occidente, che rinascerà nell'età umanistica, legando strettamente *kosmos* e *polis*. Dopo la fase barocca, con il suo relativo rifiuto dell'ordine, le scoperte dell'astronomia e della fisica faranno rinascere ancora la trinità di verità, bontà e bellezza, connesse questa volta al modello cosmico (cfr. *Ibidem*, 22-35). La bellezza come valore assoluto al di là dei sensi inizia con Platone, ma di questo parleremo più avanti.

Tornando quindi al rapporto tra bellezza e colui che la sperimenta, si potrebbe dire, come legge generale, che la vita umana è polarizzata tra ciò che le nostre responsabilità ci spingono a fare, collegate agli aspetti prosaici della vita, e ciò che amiamo e con cui ci sentiamo in comunione, ovvero gli aspetti poetici della natura e del fare umano, le cose che toccano il cuore. Per questo concordo con Rita Levi Montalcini quando afferma: "Tutti dicono che il cervello sia l'organo più complesso del corpo umano e da medico potrei anche acconsentire. Ma come donna vi assicuro che non vi è niente di più complesso del cuore; ancora oggi non si conoscono i suoi meccanismi. Nei ragionamenti del cervello c'è logica, nei ragionamenti del cuore ci sono le emozioni"².

Il cuore permette infatti che si creino legami di affinità con l'altro e con le situazioni della vita, per cui dalle parole di Levi Montalcini possiamo dedurre che la bellezza suscita un grande impatto nello spettatore nel momento in cui tocca il cuore e accende la sua sensibilità. Sono gli aspetti belli e poetici della vita che ci fanno gioire e danno senso al nostro esistere quotidiano. Dice ancora Edgar Morin: "La vita acquisisce per noi senso nello stato poetico. Il

sentimento estetico è una componente contemplativa e/o ammirativa dello stato poetico. Lo stato poetico intenso ci conduce alla beatitudine. La beatitudine massima diventa, evidentemente, l'estasi nelle sue differenti forme. Aspiriamo profondamente all'estasi alla quale, se siamo beati, potremo talvolta accedere” (Morin 2019:119).

Se la qualità poetica della vita spinge lo spettatore alla comunione, all'estasi e all'amore, è vero che la bellezza potrebbe salvare il mondo, come ha detto Fëdor Dostoevskij. Ma, vista la cecità della società contemporanea, credo che pochi si accorgano di questa meravigliosa possibilità.

Prima di sottolineare il ruolo della bellezza nella ricerca spirituale è bene distinguere tra la bellezza di ciò che si percepisce con i sensi e la bellezza dell'invisibile. La ricerca spirituale tocca le due dimensioni anche se riguarda, in modo particolare, la seconda.

3. La bellezza visibile

Quando un artista dipinge o quando uno scrittore è immerso nella stesura di un poema, la sua coscienza è in uno “stato secondo” o di semi-trance (Cfr. *Ibidem*: 96-97); in un certo senso è fuori dal mondo. E in questo stato egli può comporre, modificare, creare, portare cioè nella dimensione materiale qualcosa che prima era nascosto negli strati inconsci della sua psiche. In realtà egli utilizza allo stesso tempo le forze cosce e inconscie del suo spirito. È uno stato molto vicino a quello che prova una persona in meditazione profonda: all'inizio essa si concentra utilizzando la disciplina e la sua volontà cosciente che la guida in una certa direzione ma, dopo un po', entra in meditazione profonda e avviene il contatto con le forze spirituali al di là del mentale. Queste, nello spingerci a creare o a partecipare alla creazione come spettatori, quando riescono a farci vivere, almeno in parte, l'Unità della Vita, ci permettono di capire cosa

siano la beatitudine o l'estasi, come ha ben detto Morin.

Ho collocato insieme spettatore e creatore perché il primo, contemplando un'opera d'arte, ascoltando una sinfonia o leggendo una narrazione con la quale entra in risonanza, può sperimentare l'emozione davanti al mistero della vita che ha portato l'artista a creare visto che, come dice Milan Kundera a proposito della creatività: “[Gli scrittori, per poter essere considerati artisti] devono trasformare le proprie emozioni in aspetti riconoscibili da parte dei lettori”. In questo egli è in sintonia con il Premio Nobel Pamuk il quale afferma: “Il talento narrativo consiste nel parlare di noi come se fossimo un'altra persona e degli altri come se fossimo nei loro panni” (in Casadio 2015:51). Ed è la risonanza empatica a operare il miracolo di farci sentire dentro di noi la dimensione della Bellezza con la B maiuscola, perché essa tocca il cuore. Concordo con Edgar Degas che dice: “Il quadro non è ciò che vedi, ma ciò che ti consente di vedere”³. Questo ci riporta all'importanza dell'empatia, sia nel creare sia nel condividere le diverse arti come spettatori o lettori.

3.a Il processo empatico

Si dà per scontato che la capacità di comprendere e di condividere le esperienze altrui sia la base della comunicazione e dell'interagire umano. Questo perché il buon senso ci indica che un sentimento fraterno di condivisione apre la porta del buon vivere e dell'accettazione dell'altro. Penso che questo aspetto sia ben chiaro in sede teosofica. Tuttavia, nel vivace dibattito attuale tra neuroscienze, filosofia della mente e fenomenologia, sono riemersi alcuni nodi critici che hanno caratterizzato nell'arco del tempo la questione problematica di una definizione unanime di empatia. Infatti il termine 'empatia', dal greco *en-pathein* (sentire dentro), ci fa capire perché il suo significato abbia porta-

to a una serie di slittamenti semantici sulla sua definizione più appropriata. Nel 1871 Robert Vischer (1847-1933) in una tesi di filosofia spiegava come la mente umana reagisca davanti alle forme astratte e, per descrivere il suo concetto, utilizzò la parola *Einfühlung* (sentire dentro) (Searls 2018:118), tradotto come “empatia” ma anche come “simpatia”. Perciò si può dire che l’evoluzione del significato di empatia è segnato dalle traduzioni. A fine Ottocento, la parola “empatia”, nel passare da una lingua all’altra, incrociando differenti tradizioni di pensiero, dalla lingua inglese (*empathy*) a quella tedesca (*Einfühlung*), è stata sovrapposta come sinonimo alla parola “simpatia”.

Max Scheler (filosofo interessato non solo alla biologia ma anche alle teorie sull’inconscio), nel suo libro *Essenza e forme della simpatia* (1913, trad. it. 2010), denunciò la confusione dominante e propose come soluzione una duplice terminologia, tenuto conto che empatia e simpatia corrispondevano a due campi di fenomeni differenti: utilizzare il termine “simpatia” – dal greco *syn-pathein* (sentire con), in analogia con l’inglese *sympathy* e il francese *sympathie* – in riferimento all’etica della compassione; riferire invece il termine “empatia”, che include una quantità di processi in trasformazione, a fenomeni neuro-biologici e antropologico-culturali di tipo corporeo e pre-verbale che segnalano l’interdipendenza degli esseri umani e la partecipazione di ciascuno all’intero universo vivente (cfr. Boella 2019: 70-73). Il termine perse d’interesse nei primi anni del ’900 e riemerse con forza nel dopoguerra, ma sempre con una pluralità di dissensi sul suo significato.

Infatti il termine “empatia” è stato utilizzato, in diversi contesti, per riferirsi a una molteplicità di fenomeni, che vanno dal *mirroring*, cioè un rispecchiamento involontario dell’altro che coinvolge i neuroni specchio (ad esempio, davanti a una persona che soffre ci sentiamo portati a imitarla inconsciamente), a quello chia-

mato nella pragmatica della comunicazione *mentalizing* o “lettura della mente” (crediamo di sapere ciò che sta pensando o sentendo l’altro e attribuiamo a quella persona stati mentali che sono invece soltanto nostri). L’empatia può anche essere intesa come “mettersi nei panni altrui” e prendersi cura di chi pensiamo sia fragile o bisognoso (cfr. *Ibidem*: 75-77).

Nelle diverse accezioni l’effetto empatico si colloca per lo più in relazione con le emozioni, modificando la prospettiva secondo il periodo temporale. Ad esempio, fino a pochi anni fa, nei seminari di formazione una delle tecniche utilizzate era la visualizzazione dell’albero che si trasforma: si guidavano le persone a visualizzarsi interiormente come un albero in crescita che maturava fiori e frutti. Questo esercizio era un bel simbolo dell’evoluzione dell’anima umana. Negli ultimi tempi invece è nato il progetto *Tree* (albero) che utilizza la realtà virtuale e gli elementi multisensoriali per provare a sperimentare su di sé la crescita e la trasformazione di una pianta o di un albero. Con l’aiuto di uno zainetto interattivo ci si immerge nella storia dell’albero, che diventa un nostro problema, e si vive in prima persona quello che gli può succedere quando lotta per salire in superficie oppure quando resta senz’acqua o prende fuoco. È una esperienza d’identificazione molto forte e alcuni, quando tolgono la maschera di realtà virtuale, sono in lacrime⁴. Ma questa tecnica virtuale, contrariamente a quel che generalmente si pensa, non ha niente a che fare con l’empatia quanto con un effetto simpatetico.

Si può dire quindi che l’empatia, proprio perché comporta diversi piani stratificati di significato, è al centro dei dibattiti contemporanei, nonostante sia stata considerata, per via dei risultati della ricerca sul cervello, una specie di mito collettivo per calibrare i rapporti mondiali tra la scienza e le discipline umanistiche⁵. Al di là di queste discussioni, oggi è diventata un ter-

mine “ombrello” che implica tanti usi differenti per cui sarebbe più facile definire ciò che non è⁶.

In sintesi, si può considerare l’empatia come un processo, un vero *work in progress* che varia secondo i contesti; al suo centro si colloca la relazione tra un io e un altro, che non significa né simpatia immediata né sapere tutto dell’altro. L’alterità altrui resta sempre la base di ogni relazione, senza che ciò significhi sentire allo stesso modo, dal momento che l’esplorazione del mondo dell’altro avviene attraverso attività molteplici, come conoscere la sua storia e indagare sul motivo del suo dolore, cioè altre attività cognitive che vanno al di là del fenomeno empatico.

Questo mostra chiaramente il rovesciamento che di solito si ha dell’idea corrente di empatia. Si può dire allora che l’empatia ci permette di guardare in modo non abituale, perché è un movimento in cui l’io abbandona il proprio mondo per andare verso l’altro, in una dimensione che va oltre la propria esperienza, senza cancellare tuttavia le differenze. L’altro resta comunque un altro (cfr. *Ibidem*: 103-104).

3.b Arte, tecnologia ed effetto empatico. L’invisibile tra arte ed esoterismo

Abbiamo visto come le scienze contemporanee non siano arrivate ad alcuna definizione unanime dell’effetto empatico. È problematico anche l’attuale rapporto tra empatia e rivoluzione tecnologica, la quale ha sconvolto la nostra civiltà e appiattisce, con i suoi eccessi, la sensibilità dell’essere umano. Anche se ormai non si può fare a meno di questa rivoluzione, attualmente essa riceve molte critiche persino dalla Silicon Valley che tuttavia, nonostante si renda conto, ad esempio, dei pericoli della dipendenza da smartphone e da quelli che sorgono con il progresso nell’intelligenza artificiale e negli algoritmi di apprendimento che imparano da soli (ogni anno più perfezionati), prosegue con una ricerca tecnologica che ci colloca di fronte

a grandi perplessità per tutto quello che comporta il futuro dell’umanità.

L’anonimato del mondo virtuale impedisce l’incontro reale, che è la base dell’empatia. E lo stesso avviene nelle scene pubbliche o collettive. In questo caso l’atto empatico viene travisato quando lo si applica nei vari scenari sociali quali ospedali, scuole, cinema, tribunali. Questo perché, sebbene la scoperta dell’altro possa capitare anche quando l’altro è sconosciuto e assente, non si produce l’atto empatico. Possiamo forse provare simpatia o compassione per situazioni di sofferenza, che possono avere un valore etico, sociale e pedagogico, ma queste emozioni non fanno parte dello stesso fenomeno e non vanno confuse con il processo empatico.

Mi sono dilungata in queste riflessioni perché la parte relazionale è fondamentale per capire le implicazioni dell’empatia sia nelle relazioni artistiche, di gruppo e sociali sia nella ricerca spirituale. Torniamo ora all’argomento centrale. All’inizio abbiamo detto che c’è una bellezza che riguarda la percezione dei sensi ed è in rapporto sia con l’universo visibile della natura sia con quello artistico, letterario e musicale; e c’è una bellezza che riguarda l’universo invisibile. Accennerò brevemente a come è sorta la passione per l’invisibile nel mondo artistico e al suo rapporto storico con il mondo esoterico, efficacemente sviluppato in una suggestiva mostra tenutasi l’anno scorso a Rovigo.

Nel 1890, a partire dal post-Impressionismo, con la teoria simbolista e la moda delle sedute spiritiche, si sviluppa l’interesse per l’occulto e il mistero. Gli artisti vogliono sostituire alla visione fisica dell’universo la ricerca dell’invisibile e la libertà di creare. Kandinskij diceva: “Il mondo risuona. Esso è un cosmo di esseri che esercitano un’azione spirituale, così la materia morta è spirito vivo”⁷. In questo periodo — anticipatore delle Avanguardie storiche del ’900 — oltre all’ispirazione letteraria dei poeti maledetti come Baudelaire con le sue *Corrispondenze*,

si leggono Madame Blavatsky, Edouard Schuré, Nietzsche, Bergson e la rivista teosofica *Lotus Bleu*. Il bianco viene scelto come simbolo del silenzio e dell'ascesa verso il mondo invisibile della spiritualità. L'artista si presenta come demiurgo e creatore di mondi. Il fascino del mistero, dell'inconscio, del sovrasensibile, la ripresa della tradizione ermetica, l'attitudine magica dei primitivi, il fascino dell'Oriente lontano sono tutti elementi che portano al passaggio da una pittura mimetica a una astratta, dove i colori e i ritmi musicali, trasformati in pennellata, hanno la precedenza. I movimenti di quel periodo – come il Cubismo, il Simbolismo, il Surrealismo, oltre all'esperienza di Monte Verità ad Ascona, al gruppo del *Der Blaue Reiter* (fondato da Vasilij Kandinskij e Franz Marc a Berlino nel 1911), ai Rosacroce di Péladan e soprattutto al contatto con la Teosofia e con gli steineriani – portano gli artisti a indagare nel mondo invisibile. Sono emblematiche le incisioni de *La Voce del Silenzio* di Kupka, ispirate ad H.P.B., e il breve scritto *La Luce* del pittore francese Delaunay, che definisce gli occhi come “finestre dell'anima” e l'Arte come “la voce che la luce fa udire e di cui parla Ermete Trismegisto nel *Pimandro*” (cfr. Parisi 2018:17-32). Spiritualismo e misticismo si fondono e confondono, aiutati dalle scoperte freudiane e da quelle scientifiche della fisica quantica. Questo periodo estremamente importante portò in primo piano il mondo sovrasensibile e la possibilità di arrivare a toccare l'invisibile attraverso le forme meditative delle diverse arti.

4. La bellezza nel mondo invisibile

La bellezza del mondo invisibile può essere percepita non soltanto attraverso le diverse manifestazioni artistiche, musicali e letterarie, ma anche attraverso la semplice ricerca spirituale, se fatta in un certo modo. Riprendiamo quindi Platone, che è stato l'iniziatore del movimento verso l'intelligibile. Per il filosofo la bellezza assoluta può essere recepita solo dalla mente.

Quella nel mondo sarebbe per lui un sogno che rinvia a una realtà assoluta nel mondo degli archetipi (ricordiamo il mito della caverna). Quindi per Platone la vera Bellezza risiede altrove ed è in contatto con la Verità. Il poeta o l'artista, che vede cose che gli altri non vedono, sarebbe il mediatore tramite il quale gli altri possono attingere alla bellezza da lui espressa e che nasconde la vera Bellezza. Dice Bodei: “Le divinità (nella fattispecie le Muse) penetrano nell'anima del cantore e dei suoi uditori i quali, a loro volta, si divinizzano: questo è il significato etimologico di *enthousiasmos*” (Bodei 2017:93).

La concezione platonica venne ripresa da Plotino il quale nelle *Enneadi* (I,6 e V,8) “descrive l'allontanamento dell'anima dal mondo sensibile e il suo dirigersi verso il mondo intelligibile” (*Ibidem*: 100), il quale rappresenta l'universo proprio dell'anima. Per Plotino è importante diventare interiormente belli per potersi contemplare nella “forma interiore” e, come tali, essere come lo “scultore di una statua che deve divenire bella”, cioè “levare il superfluo da noi stessi [...] per renderlo brillante” (*Ibidem*: 101). Queste sue parole ci fanno toccare il nucleo dell'argomento sulla bellezza nella ricerca spirituale. Plotino e la Teosofia si fondono in un unico discorso che riguarda il lavoro sia del singolo sia dei gruppi. Dice in proposito Danielle Audoin: “Si tratta di divenire l'insegnamento stesso, in altre parole di non considerare che da una parte ci sia un 'io' e dall'altra 'l'insegnamento, la Teosofia'. Se non si diventa la Teosofia, questa non è altro che un sovraccarico supplementare che contribuisce a complicare ulteriormente la nostra vita anziché agevolarla”⁸. Perciò “entrare nella S.T. è un punto di partenza di un cammino a volte arduo, di una ricerca, di una missione, è l'inizio del lavoro teosofico verso il risveglio alla comprensione dell'Unità della Vita”⁹.

Le parole di Audoin sottolineano l'importanza che può avere la Società Teosofica nella



Jorge Luis Borges (1899-1986),

vita di ciascuno, se solo si riuscisse a capire che ci dev'essere comunque un punto di partenza, anche minimo, verso l'Unità della Vita. La S.T. può essere quest'inizio ma poi, come ha ben detto il Maestro K.H. a Leadbeater: "Tu hai il tuo futuro nelle tue mani". Infatti è assai immaturo pensare che qualcun altro possa fare il lavoro al posto nostro. Tornando al discorso di Plotino, se si riesce a contemplare la propria forma interiore e a creare armonia e bellezza anche attraverso la risonanza empatica nello studio di gruppo, siamo a un buon punto del cammino e la ricerca spirituale diventa bella oltre che vera e buona, per cui la vibrazione armonica si può espandere anche nel mondo. Con parole di Plotino: "Incontriamo il bello incamminandoci sul sentiero dell'Uno allorché, purificati, volgiamo le spalle al mondo dei sensi [...] e ci avventuriamo nel regno dell'intelligibile, che è dovunque e manca di confini [...]. Il bello non 'pigro' si manifesta allora come pienezza e 'fioritura dell'essere' e rinvia all'Uno" (Bodein 2018:101).

Come mai Plotino parla di un bello non pigro? Se osserviamo l'agire di ognuno di noi nella vita quotidiana e anche come studiosi di

Teosofia nei diversi gruppi, penso che si possa capire la ragione dell'utilizzo del termine. Così come la pratica di qualsiasi arte esige una dura e prolungata disciplina, diventare interiormente belli ne esige una severa; purtroppo i corpi fisico, astrale e mentale sono molto abitudinari e tendono a seguire pigramente le loro consuetudini. Penso che ciascuno di noi conosca i propri punti deboli, ma è più rilassante andare a spasso o guardare la TV che provare a modificare il percorso dei nostri neuroni centrando l'attenzione sull'obiettivo dell'autoconoscenza. Il problema è che il cervello ricerca schemi nel caos dei nostri pensieri e costruisce modelli mentali che influenzano la direzione etica ed estetica. E così i pensieri si ripetono e le credenze errate, frutto di emozioni negative, continuano a determinare i nostri comportamenti. Più i pensieri si ripetono, più le strutture fisse plasmano il cervello che si cristallizza, e le esperienze e le credenze sbagliate, incorporate nel nostro fisico, fanno emergere qualche malanno, perché noi diventiamo le nostre convinzioni ... Inoltre, quando si tratta di individuare che cosa ci renda poco belli interiormente, facciamo fatica a essere consapevoli della nostra disarmonia; è

molto più facile notare cosa non va negli altri che guardarsi allo specchio e spezzare la bella immagine che abbiamo creato di noi stessi. Diceva Annie Besant: “Gli insegnamenti che sono stati dati al mondo da Kapila e Shankaracharya, da Pitagora e Platone, da Valentino e Plotino, da Bruno e Paracelso, da Böhme e H.P. Blavatsky non devono essere ricordati al mondo con incompetenza intellettuale e con chiacchiere irresponsabili. Quando ci presentiamo al mondo per esporre la Teosofia da noi si esige qualcosa di più grande. Le nostre vite predicheranno la Teosofia meglio delle parole di qualunque oratore, per quanto abile ed eloquente possa essere. Poiché non tutti sono oratori, ma tutti vivono e tutte le vite possono predicare con maggiore eloquenza di qualunque arte oratoria”¹⁰.

Besant ci spinge a diventare Teosofia vivente, a incarnare la presenza di quel che siamo essenzialmente. Ma, per incarnare la Teosofia con bellezza, bisogna avere una mente sempre sveglia e all’erta e la disattenzione, che è alla base della nostra pigrizia, ci rende inconsapevoli: questo è un campanello d’allarme che sarebbe importante non ignorare. Siamo immersi in un ritmo di vita frenetico, che ci fa dimenticare la nostra essenza e ci spinge senza sosta nei diversi progressi culturali e tecnologici; e questo avviene anche all’interno della S.T. Anche se si fanno all’insegna di una maggior efficacia e brillantezza, essi nascondono in realtà una grande fragilità perché la nostra mente e il nostro corpo non sono preparati a questa accelerazione. La natura racchiude leggi che bisognerebbe rispettare e che purtroppo, con le tecnologie di comunicazione digitale veloce degli ultimi anni, abbiamo lasciato da parte. Questa tecnologia ha frantumato la nostra attenzione; il fatto di essere costantemente connessi col mondo virtuale ci ha portati a vivere inconsapevolmente in uno stato di continuo allarme, per cui siamo attenti solo in superficie. Ep-

pure, per tornare al tema centrale della bellezza, per poter godere del significato profondo di un testo, della bellezza gioiosa di un’opera d’arte o di un semplice tramonto ci vogliono lentezza e silenzio; silenzio non solo fisico ma anche dei sensi (il *pratyahara* nello yoga), del respiro, emozionale e mentale. Il nostro cervello è fatto per assaporare la bellezza e l’armonia di ogni istante attraverso un’attenzione lenta, profonda e silenziosa, atteggiamento che si sta perdendo sempre di più. Anni fa ho annotato una frase di Susanna Tamaro che mi ha fatto riflettere: “L’etologia dell’uomo è stata ‘scardinata’ nei suoi comportamenti, nelle tappe della vita, nei ritmi della quotidianità, nel lento fluire del pensiero. [...] L’attenzione è il pilastro portante della nostra vita ma, per esistere nella sua feconda creatività, ha bisogno di radicamento, di profondità, di una direzione univoca verso cui andare. [...] Senza attenzione profonda, uno scrittore non riesce a scrivere un libro, un poeta una poesia, uno scienziato fare una scoperta. Senza attenzione profonda si disgregano anche i rapporti umani, perché quel che costruisce i rapporti umani è soltanto l’amore, e l’amore non è altro che una forma di attenzione prolungata nel tempo”¹¹.

L’amore: una parolina così facile da pronunciare ma così ardua da vivere in ogni istante! Oggi la riflessione di Tamaro non solo continua a essere vera, ma direi che le cose sono addirittura peggiorate: le coppie, appena non vanno d’accordo, si separano perché non c’è più tempo per la tolleranza; l’amicizia è diventata superficiale perché manca il tempo necessario per costruire un rapporto di lunga durata; nei gruppi bisogna far conoscere qualsiasi decisione o risposta subito, attraverso e-mail o messaggi WhatsApp, tutto con urgenza, senza sosta. Ma io mi domando e vi domando: urgenza di che cosa e per cosa? Nel nostro vivere frenetico dimentichiamo spesso che, davanti all’infinito, siamo un minuscolo granello di sabbia. L’arte, la

musica, la letteratura, la bellezza di una qualsiasi ricerca – non solo quella spirituale – richiedo lentezza e profondità e questi elementi possono offrirli solo la pausa in mezzo al quotidiano e il silenzio, esterno e soprattutto interiore.

5. Conclusioni

Chiediamoci, allora, dove sia andato a finire il nostro silenzio interiore ... quello che è all'origine di tutti i suoni e ci permette di percepire la Presenza che essenzialmente siamo e di assaporare quella Fratellanza che ci spetta di diritto come parte della Vita Una; perché siamo tutti scintille divine, ma non riusciamo a percepirle per mancanza di attenzione e di consapevolezza. I crepiti di superficie del mondo ci stanno seppellendo nella totale mancanza di attenzione, la quale dovrebbe essere invece il pilastro portante della nostra vita. È l'attenzione che può renderci consapevoli del fatto che potremmo guardare la Vita con l'infinito oceano della coscienza e non con il focus limitato del piccolo io. È con la nostra attenzione totale che possiamo impedire ai nostri neuroni di attivare sempre gli stessi schemi di pensieri che ci legano al ciclo delle convinzioni fisse e delle spiegazioni cognitive. Quando, ad esempio, leggiamo un brano di Krishnamurti, se siamo attenti, il mistero avviene ma, anziché assaporarlo nel silenzio, sovente vogliamo cercare di analizzarlo in gruppo. Allora la spiegazione – o il commento – cancella immediatamente il rapporto magnetico-spirituale che si crea tra la lettura, il lettore e gli altri ascoltatori. E così le spiegazioni cognitive accecano la percezione diretta della Bellezza e la risonanza empatica nel gruppo.

Vogliamo scoprire il ruolo della Bellezza nella ricerca spirituale? Abituiamoci a parlare un po' di meno e a soppesare ogni parola prima di parlare, a utilizzare un po' meno gli strumenti digitali (internet, Facebook, WhatsApp, ecc.), a muoverci meno freneticamente, limitare le *public relations* e a meditare in profondità. Im-

pariamo a risuonare empaticamente con l'altro e a contattare il nostro Sé profondo al di là del mentale, perché non è solo con le parole e con gli incontri sociali che capiremo chi siamo essenzialmente e chi è l'altro davanti a me. Gli incontri sociali sono utili ma non bastano. È l'ascolto attento e senza motivazioni personali che può scoprire la relazione io-tu nella sua profonda essenzialità. Quindi, tutti insieme, facciamo sì che gli incontri di gruppo siano autentici incontri di tante Anime che amano la Verità e la Luce, che siano veri incontri di studio e di conoscenza dell'altro e non di critiche inutili sull'agire altrui. Ricordiamo che non è determinante ciò che l'essere umano desidera come personalità, bensì ciò che vuole lo Spirito in lui. Ricordiamo anche che i giudizi appartengono al mondo della forma, mentre una comprensione saggia illumina tutte le cose. Come ben recitano *I gradini d'oro*, solo con “una vita retta, una mente aperta, un cuore puro, una chiara percezione spirituale e un sentimento fraterno verso tutti” e solo con una attenta consapevolezza di pensiero, parola, azione ed emozione la Bellezza potrà emergere e trasformare il nostro essere nel mondo in un'opera di arte. Fino a che non arriverà quel momento, l'Unità della Vita rimarrà un meraviglioso ideale, ma non ancora un vero vissuto. Quindi, senza fretta, ciascuno con i suoi tempi, rinunciamo a un desiderio al giorno e aggiungiamo un'aspirazione spirituale in più, in modo da far nostra la dichiarazione d'intenti della S.T.: “Servire l'Umanità dedicandosi a una sempre più profonda comprensione e realizzazione dell'Eterna Saggezza e alla propria trasformazione spirituale, nel segno dell'Unità della Vita”.

Concludo citando *Arte poetica* del famoso scrittore e poeta cieco Jorge L. Borges, il quale cercò, fino alla fine, la Bellezza di ogni parola utilizzata, nell'umile intento di capire, al di là di tutti i premi internazionali ricevuti, quali fossero la sua realtà interiore e il suo senso nel mondo:

“Guardare il fiume ch’è di tempo e acqua
E ricordare che anche il tempo è un fiume,
saper che ci perdiamo come il fiume
e che passano i volti come l’acqua. /
Sentire che la veglia è anch’essa un sonno
Che sogna di essere desto e che la morte
Che teme il nostro corpo è quella morte
Di ogni notte, che chiamiamo sonno. /
Decifrare nel giorno o l’anno un simbolo
Dei giorni dell’uomo e dei suoi anni,
convertire l’oltraggio empio degli anni
in una musica, un rumore e un simbolo [...]”
A volte appare nelle sere un volto
E ci guarda dal fondo d’uno specchio;
l’arte dev’essere come quello specchio
che ci rivela il nostro stesso volto...”¹².

Note:

1. Va detto, comunque, che la sezione aurea era già conosciuta nell’antico Egitto: le piramidi sono state costruite seguendo queste proporzioni.

2. Citato in Di Muro 2016:46.

3. Citato in Casadio 2015:14.

4. Cfr. Ferraino, G., “Vivere come un albero”, *Corriere della Sera*, 23 gennaio 2019, p. 21.

5. Queste aspettative, riposte nella “civiltà dell’empatia”, (Boella 2018: 7) sono state velocemente declinate quando, ad esempio nel caso degli Stati Uniti, l’empatia, che era stata lo slogan della presidenza di Barack Obama, è diventata rabbia e come presidente è stato eletto un personaggio particolare come Donald Trump. Perciò “la ricerca più recente mostra che l’effetto empatico non è sempre una buona guida per la condotta morale, in quanto può interferire con la giustizia e introdurre la parzialità in favore del gruppo di appartenenza [nonostante sia diventata] il catalizzatore in un vasto ambito interdisciplinare dell’interesse per le questioni cruciali del mondo contemporaneo: l’individualismo e il primato dell’economia su scala globale, le ondate di commozione mediatica prodotte da tsunami, distruzioni di siti archeologici, tragedie dei migranti, attentati terroristici, la crisi ecologica e infine le trasformazioni dell’esperienza dovute alle tecnologie digitali” (Boella 2018: 9).

6. Vengono trovati diversi fenomeni sotto il termine “ombrello” di empatia, distinti e al tempo stesso collegati, quali l’empatia allargata e quella ristretta, quella *low-level* o *mirroring* e quella *high-level* o *mentalsing*, per cui è più semplice elencare ciò che l’empatia

non è: “L’empatia non è condivisione di un sentimento analogo (si possono empatizzare anche intenzioni, pensieri, volizioni). Essa non equivale a intersoggettività, visto che questa è un dato originario della condizione umana. Empatia non è *mind reading* (lettura della mente), credere cioè di conoscere il pensiero dell’altro, cosa che tanti fanno e purtroppo porta a grandi incomprensioni. Essa non è *l’origine della moralità* intesa come etica della cura” (cfr. Boella 2018:86).

7. Citato in Nigro Covre, J., “Esoterismo e Astratismo”. *Arte e Magia* (a cura di Francesco Parisi), Milano: Silvana editoriale 2018, p. 57.

8. Audoin, D., “*Conosci te stesso* – 1° parte”, in *Rivista Italiana di Teosofia*, gennaio 2019, p. 7.

9. Audoin, D., “Cosa possiamo attenderci dalla Società Teosofica?”, in *Rivista Italiana di Teosofia*, agosto-settembre 2018, p. 6.

10. Besant, A., in Audoin, D., “La vita teosofica”, in *Rivista Italiana di Teosofia*, aprile 2016, p. 5.

11. Tamaro, S., “I tempi delle nostre vite e l’attenzione perduta”, *Corriere della Sera*, 6 giugno 2013.

12. Borges, J.L., *L’artefice*, O.C., Milano, Mondadori 1984, Vol. I, p. 1247.

Bibliografia:

Audoin, D., “La vita teosofica” in *Rivista Italiana di Teosofia*, Vicenza, aprile 2016.

Audoin, D., “Cosa possiamo attenderci dalla Società Teosofica” in *Rivista Italiana di Teosofia*, Vicenza, agosto-settembre 2018.

Audoin, D., “Conosci te stesso – 1° parte”, in *Rivista Italiana di Teosofia*, Vicenza, gennaio 2019.

Bodei, R., *Le forme del bello*, Bologna, Il Mulino, 2017.

Boella, L., *Empatie*, Milano, Raffaello Cortina ed., 2018.

Borges, J.L., *Opere Complete* (ed. bilingue a cura di Domenico Porzio), Milano, Mondadori, Vol. I-II.

Casadio, L., *L’arte della psicoterapia e la psicologia dell’arte*, Milano, Mimesis ed., 2015.

Di Muro, C., *Anima quantica*. Milano, Anima edizioni, 2016.

Morin, E.), *Sull’Estetica*, Milano, Raffaello Cortina ed., 2019.

Parisi, F., (a cura di) *Arte e magia*, Milano, Silvana editoriale, 2018.

Searls, D., *Hermann Rorschach, su icónico test y el poder de la visión*, Buenos Aires, Paidós 2018.

*Graziella Ricci è la Past-President
del Gruppo Teosofico “Ars Regia” di Milano.*